



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UnICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

APLICAÇÃO DE MÉTODOS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E
NUTRICIONAL EM ESCOLARES: O CAMINHO PARA UMA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Lídia Márcia Sousa Soares Fontes
Thaís Ellen de Medeiros Landim
Me. Paloma Popov Custódio Garcia

Brasília, 2019

RESUMO

Mudanças de hábitos alimentares em crianças são de fundamental importância, pois é uma fase onde ocorrem consolidações alimentares e novos hábitos podem ser inseridos com facilidade. O presente estudo tem como objetivo avaliar os hábitos alimentares de escolares por meio da aplicação de métodos de Educação Alimentar e Nutricionais. O estudo foi experimental de caráter intervencional, onde foi aplicado um questionário de frequência alimentar, após a análise do mesmo e identificação da problemática, foi realizada uma intervenção através de palestras e atividades práticas, logo em seguida ocorreu uma nova roda de conversa para verificação dos resultados obtidos. Os resultados mostraram que os alunos, na sua maioria, já tem uma alimentação saudável, sendo necessário apenas incentivá-los a aumentar o consumo de frutas e verduras, reforçando a necessidade de sempre buscar hábitos saudáveis.

Palavras-chaves: Hábitos alimentares. Educação alimentar e nutricional. Avaliação. Intervenção

INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável pode ser definida como um bom estado nutricional, que é caracterizado pelo balanço entre a necessidade e a oferta de nutrientes e está intimamente ligada à saúde da criança, influenciando diretamente no processo de crescimento e desenvolvimento. No entanto, observa-se que o aumento do excesso de peso infantil já é considerado um dos maiores desafios da saúde pública na atualidade no Brasil (IBGE, 2010; BRASIL, 2017).

Apesar dos incentivos por uma alimentação saudável está aumentando, a alimentação dos escolares não alcançou as recomendações. Dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar mostram consumos regulares de alimentos não saudáveis como: refrigerantes, salgadinhos e doces (ARPINI et al., 2015).

Na infância ocorre a consolidação e formação de hábitos, o que justifica a importância da educação alimentar e nutricional promovendo a prevenção e promoção de saúde, pois através do conhecimento é possível proporcionar a motivação coletiva na formação de hábitos de alimentação saudável, completa, adequada e variada. A EAN (Educação alimentar e nutricional), tem como objetivo ajudar nas seleções alimentares mais adequadas, contribuindo na formação de práticas e atitudes que conduzam a saúde (BARTRINA et al., 1995).

Na fase escolar a criança poderá experimentar outros alimentos e diferentes tipos de preparações, aumentando a chance de alterar os seus hábitos alimentares através das influências sociais e estímulos presentes na própria escola (PACHECO, 2008; VIEIRA et al., 2003). Entende-se então que a escola apresenta um ambiente privilegiado para programas e projetos que visem a atuação de nutricionistas para a promoção de bons hábitos alimentares, uma vez que a maioria das crianças estão grande parte do seu tempo na escola (CARVALHO et al., 2010; RAMOS, 2000).

Assim a Educação Alimentar e Nutricional, se consolida como uma importante estratégia de promoção da saúde. Suas ações baseiam-se em diferentes abordagens educacionais e pedagógicas que propiciam o diálogo e a reflexão sobre aspectos relacionados a alimentação e nutrição ao longo da vida dos indivíduos (SANTOS, 2005; BRASIL, 2012).

Trata-se de um campo intersetorial e multidisciplinar, por isso o nutricionista deve atuar em conjunto com outros profissionais, a fim de elaborar e executar as

ações, compartilhando experiências no planejamento das atividades de educação alimentar e nutricional. Na comunidade escolar, diretores, coordenadores, professores, merendeiras, donos e funcionários de cantinas escolares são profissionais que devem ser incentivados a envolver-se nessas ações, para diversificar os métodos educativos e aproximar o saber técnico e popular (BRASIL, 2012; FERREIRA et al., 2007).

Os métodos de ensino-aprendizagem utilizados nas ações de EAN devem diferir de acordo com o ambiente realizado e o público-alvo, e para a escolha dos métodos e temas, torna-se importante realizar uma avaliação diagnóstica por meio de entrevistas ou aplicação de questionários. A utilização de atividades lúdicas, principalmente com escolares, tem-se mostrado efetiva na ampliação do conhecimento sobre alimentos e nutrição, pois estimulam a compreensão do conteúdo abordado de forma prazerosa e refletem a realidade vivenciada em sua faixa etária (SUBDURY et al., 2007).

Contudo percebe-se a importância de levar informações sobre a alimentação adequada, a ingestão de micronutrientes, realizar um trabalho de conscientização e incentivo para os escolares, visto que é uma idade onde novos hábitos podem ser inseridos com facilidade.

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo identificar os alimentos consumidos pelos escolares, orientar através de incentivos e linguagem clara de acordo com a faixa etária e promover mudanças de hábitos alimentares, melhorando a qualidade de vida e desenvolvimento dos mesmos através da educação alimentar e nutricional.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Avaliar o consumo alimentar dos escolares por meio da aplicação de métodos de Educação Alimentar e Nutricional.

Objetivos secundários

- ✓ Identificar os alimentos consumidos pelos escolares;
- ✓ Orientar quanto ao consumo e hábitos saudáveis;
- ✓ Incentivar mudanças de hábitos alimentares;
- ✓ Traçar o perfil nutricional dos escolares.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo experimental de caráter intervencional, realizado com 31 escolares matriculados em um colégio particular no Riacho Fundo I / DF, com os alunos do ensino fundamental e idade entre 8 e 11 anos. O estudo foi dividido em dois encontros, sendo que primeiro encontro foi realizado em 3 etapas.

➤ PRIMEIRO ENCONTRO

APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR (1º ETAPA)

Na primeira etapa foi realizada a aplicação do questionário de frequência alimentar contendo informações sobre o consumo alimentar habitual, tipos e grupos de alimentos consumidos pelos mesmos, para assim avaliar o consumo de hábitos alimentar dos estudantes. O questionário (Apêndice A), foi composto por questões de respostas fechadas, onde cada aluno respondeu seu questionário com o auxílio da equipe que aplicou, no qual foi explicada cada questão de forma a esclarecer para os mesmos como deviria ser preenchido, para que houvesse maior entendimento e reduzindo a possibilidade de erros. Nas perguntas sobre os hábitos de alimentos consumidos, tiveram as seguintes opções de respostas: consumo 3 vezes por semana, mais de 3 vezes por semana, menos de 3 vezes por semana ou nunca.

➤ A INTERVENÇÃO:

EXPLICAÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (2º ETAPA)

Na segunda etapa da pesquisa, foi realizada uma pequena explicação sobre a importância de uma alimentação saudável, a diferença de alimentos naturais e industrializados com seus prejuízos e benefícios, grupos de alimentos, a importância de higienização das mãos antes das refeições e uma ilustração com demonstração de figuras de alimentos sobre como deve ser montado o cardápio do dia, baseado no guia alimentar.

A MINI GINCANA (3º ETAPA)

Na terceira etapa foi preparada uma mini gincana, onde foram divididos 2 grupos, conforme a quantidade de alunos presentes e realizadas 3 atividades. Onde foram distribuídas da seguinte forma:

Montagem do cardápio: foi entregue uma cartolina grande, no qual já estavam separados os espaços de cada horário das refeições com opções de café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia, as figuras já estavam cortadas com as opções misturadas para que eles encaixassem cada alimento no seu devido lugar, o grupo que acertasse mais alimentos no período de tempo estabelecido seria vencedor.

Sensorial: foram selecionados 3 alunos de cada grupo, sendo que a escolha dos participantes foi feita pelo grupo. A brincadeira contava com a utilização dos três sentidos, paladar, tato, olfato, os 3 representantes de cada grupo foram vendados todos ao mesmo tempo e foram oferecidos 3 tipos de alimentos para serem descobertos através de cada sentido, paladar (morango, uva passas e castanha), olfato (café, canela e cravo) e tato (milho de pipoca, batata e kiwi), o grupo que mais acertou, venceu a atividade.

Jogo de perguntas e respostas: cada equipe fez uma fila, onde era dado o sinal de partida, o aluno que chegasse primeiro no local indicado, teria o direito da resposta, a equipe que acertasse mais vezes as perguntas era a equipe vencedora. Foram realizadas 20 perguntas com os seguintes temas: conhecimentos sobre quantidade de alimentação diária, conhecimento sobre frutas, verduras, industrializados, alimentos naturais, montagem de um cardápio saudável e higienização das mãos antes das refeições.(Apêndice E).

➤ O SEGUNDO ENCONTRO: AVALIAÇÃO

O encontro foi realizado 15 dias após o primeiro, onde foi feita uma roda de conversa com todos os alunos, para conversarmos sobre as mudanças de hábitos

alimentares que eles conseguiram realizar e como eles se sentiram após essas mudanças, ao final foi oferecido uma mesa de frutas para os mesmos.

Os resultados foram avaliados através de gráficos, sendo possível perceber os hábitos alimentares dos mesmos através de dados tabulados no programa Excel, versão 2010.

Os critérios de inclusão para a participação do estudo foram os alunos que os pais autorizaram a sua participação através do TCLE (termo de consentimento livre e esclarecido) e que fossem matriculados na escola em questão. Já os critérios de exclusão foram os alunos que apresentassem problemas cognitivos, ou qualquer deficiência no qual não permitia ou dificultasse a sua participação no projeto.

Os possíveis riscos do estudo foram mínimos por se tratar apenas de aplicações de questionários sem mudanças no cotidiano das crianças. Já como benefício a aplicação dos questionários com os alunos, permitiram aferir os tipos de alimentos consumidos pelos mesmos, sendo possível uma intervenção, e que contribuiu para que os estudantes buscassem, quisessem e entendessem a importância de uma alimentação saudável.

O presente estudo foi realizado com o aval do comitê de ética e pesquisa, número do parecer: 3350.574.

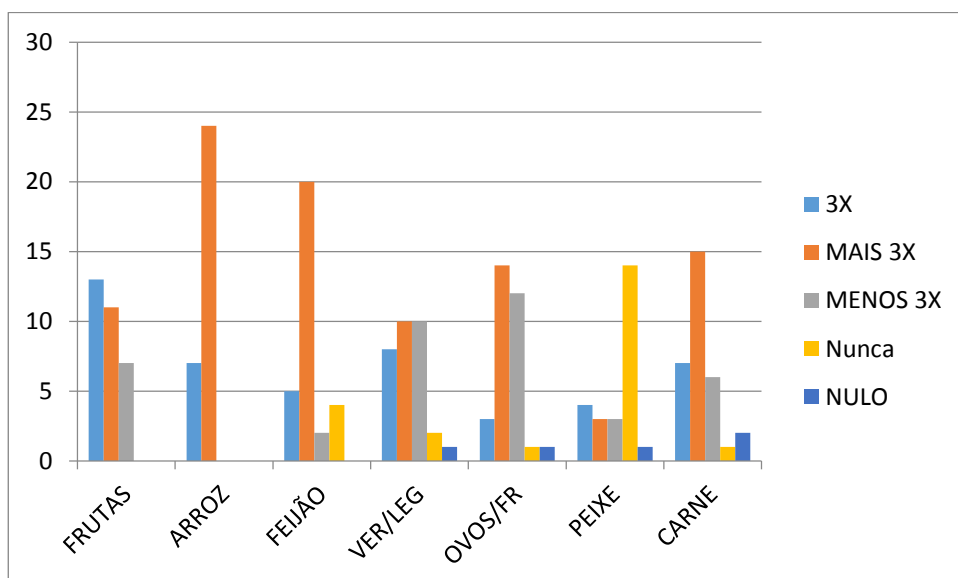
RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo foi realizado com 31 alunos, sendo 16 meninos (52%) e 15 meninas (48%). No consumo de água apenas 13% (4 alunos) bebem menos de um litro por dia, 32% (10 alunos) bebem um litro e 55% (17 alunos) bebem de um a dois litros de água por dia. Vale lembrar que a SBAN preconiza o consumo de 1,7 litros para a faixa etária de 4 a 8 anos de idade e de 2,1 a 2,4 litros para a faixa etária de 9 a 13 anos (SBAN, 2016). Portanto o consumo de água dos alunos está abaixo do preconizado.

Alimentos in natura e minimamente processados

Como pode-se observar no gráfico 1 o alimento mais consumido, ou seja, mais de 3 vezes por semana foi o arroz, seguido do feijão e das carnes (com 80%, 68% e 48% de alunos respectivamente). Já os alimentos menos consumidos, portanto menos de 3 vezes por semana são: os ovos e frangos, seguindo de verduras e legumes (39% e 32% respectivamente). O alimento nunca consumido é o peixe com rejeição de 45%. As frutas são consumidas por 35% dos alunos mais de 3 vezes por semana, ou seja, menos da metade da turma consome frutas regularmente, sendo considerado um dado importante, pois essas são responsáveis na dieta por fornecerem grande aporte de vitaminas, minerais e fibras, que auxiliam no bom funcionamento do organismo (BRASIL, 2014).

Gráfico 1- Alimentos in natura e minimamente processados. colégio particular 2019, Riacho Fundo I, D.F.

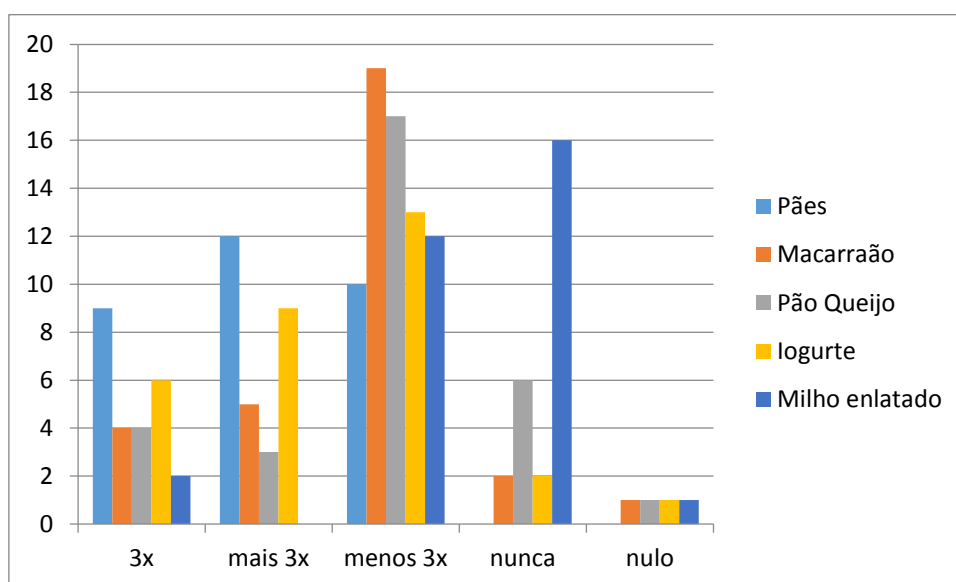


Alimentos processados

No grupo dos alimentos processados, conforme observado no gráfico 2, os alimentos mais consumidos foram os pães, seguido dos iogurtes (39% e 29% respectivamente), No estudo feito por Gabriel realizado com escolares do ensino fundamental, da cidade de Florianópolis, Santa Catarina ,constataram que alimentos como o iogurte foram raros nas lancheiras dos escolares.(GABRIEL et al., 2008).

Os alimentos menos consumidos foram o macarrão e o pão de queijo (61% e 55% respectivamente), e o milho enlatado (52% dos alunos) não consomem.

Gráfico 2- Alimentos processados. Colégio particular 2019, Riacho Fundo I, D.F.



Alimentos ultraprocessados

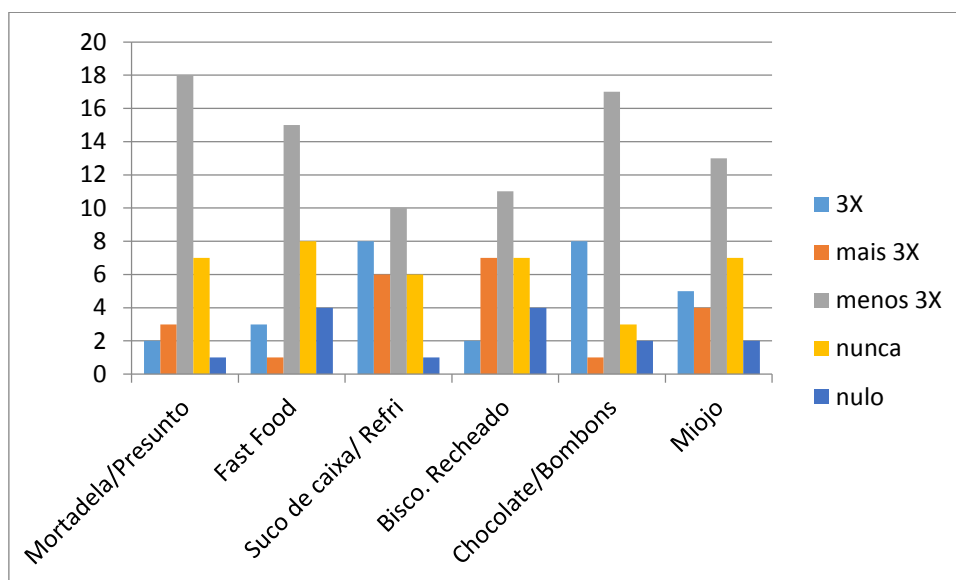
No grupo dos ultraprocessados, conforme gráfico 3, os alimentos mais consumidos pelos alunos foram biscoito recheado, suco de caixinha e refrigerantes (22% e 19% respectivamente). Segundo Harnack o consumo de refrigerantes é preferido em vez de bebidas mais nutritivas como leite e suco de frutas (HARNACK,1999).

Os alimentos menos consumidos foram mortadela, presunto, chocolate e bombons (58% e 55% respectivamente). Destacando o baixo consumo de chocolates e bombons como os menos consumidos pelos estudantes da pesquisa, tornando-se um dado positivo, visto que os dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares POF 2010, mostram que o açúcar corresponde a 16,4% das calorias

totais da dieta dos brasileiros, valor esse acima dos 10% preconizados pelas recomendações nutricionais (BRASIL, 2010).

Outro alimento que é consumido pelos alunos é o Fast food com 26% de rejeição seguido do macarrão instantâneo (miojo) e biscoito recheado, ambos com 22%. Esses dados divergem dos estudos de Nascimento e colaboradores, onde verificou-se que o cachorro-quente (fast food) era uma das preparações mais aceitas e preferidas pelos alunos, chegando a atingir 100% de preferência. Os autores desse estudo concluíram que esse perfil de consumo relacionava-se a forte preferência das crianças e dos jovens por lanches rápidos (NASCIMENTO et al., 2015).

Gráfico 3- Alimentos ultraprocessados. Colégio particular 2019, Riacho Fundo I, D.F.



CONCLUSÃO

Observou-se no presente estudo que o consumo de água dos estudantes está abaixo do recomendado, enfatizando assim a importância do aumento da ingestão de água.

O consumo da dupla arroz e feijão é bastante aceito pelos estudantes, já o consumo de peixes não é hábito entre os mesmos. O macarrão e o pão de queijo foi uma surpresa, sendo pouco consumidos pelos alunos. Outra surpresa foi o baixo consumo de doces como chocolate, bombons e também fast food's.

Mostrando que os alunos em questão, na sua maioria já tem uma alimentação saudável, sendo necessário apenas incentivos para o aumento de consumo de frutas e verduras e reforçando a necessidade de sempre buscar ter hábitos saudáveis.

Já na roda de conversa os alunos se mostraram bem animados com as mudanças que estão fazendo, incluindo verduras e legumes nas suas refeições e diminuindo refrigerantes.

É fundamental a atuação do profissional nutricionista nas escolas para que se faça uma educação alimentar e nutricional constante com os alunos, e assim, eles possam desenvolver hábitos alimentares adquirindo o costume de experimentar alimentos novos e saudáveis.

REFERÊNCIAS

- ARPINI, L.; BARBOSA, G.; JUSTO, G.; MOLINA, M.; SARAROLI, L. Associação entre a percepção materna do estado nutricional do filho e a qualidade da dieta de escolares. *Demetra: Alimentação, nutrição & Saúde*, v.10, n.2,p.299-314,2015.
- AZEVEDO, M.; BUENO, N.; CLEMENTE, A.; FLORÊNCIO, T.; SILVA, T. Desempenho cognitivo de pré-escolares com baixa estatura em tratamento de recuperação nutricional. *Ver Paul Pediatr. Maceió*, v. 36 n. 1, p. 39 -44, 2016.
- BARROS, M.; DUARTE, E.; GUIMARÃES, L.; MARTINS, M. Fatores associados ao sobrepeso em escolares. *Ver. Nutr. Campinas*, v.19 n. 1, p. 5-17,2006.
- BARTRINA; BOOG; MANJEM. In: CHEMIN, S.; GALISA, M.; GARCIA, L.; NUNES, A. Educação alimentar e nutricional. Da teoria à prática. 1. ed.Vila Mariana, SP: Roca, 2014. Cap.8, p.66-84.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística e Ministério do planejamento, orçamento e gestão. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. Avaliação Nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. Rio de Janeiro. IBGE. 2010.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília: MDS; 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª edição. Brasília. Ministério da Saúde. 2014.
- CARVALHO, Y.R.T.; VASCONCELOS, T.F.;PINHEIRO, A.R.O.; SCHMITZ, B.A.S.; COITINHO,D.C.; RODRIGUES, M.L.; FERREINHA, C.Promotion of healthy eating habits by schools"study: comparison of two nutrition education strategies in the Federal District of Brazil. *Rev.Nutr. Vol. 23. Num. 1. 2010*
- CORREA, R.; CRISTINA, C.; JESUÍNO, R.; PAIVA, B.; PINHEIRO, D. Intervenção escolar na educação alimentar infantil quanto aos micronutrientes. *Revista da Universidade do vale do Rio Verde, Três Corações*, v. 10, n.1, p. 209 -217,2012.
- FERREIRA, VA; MAGALHÃES R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas Atuais. *Cad. Saúde Pública* 2007; 23:1674-81.
- GABRIEL, C. G.; SANTOS, M. V.; VASCONCELOS, F. A. G. Avaliação de um programa para a promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares de Florianópolis, Santa Catarina,Brasil. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*. Vol. 8. Num. 3. p.299-308. 2008.

HARNACK L;STANG J;STORY M. Soft drink consumption among US children and adolescents: nutritional consequences. J Am Diet Assoc 1999;99:436-41.

IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios-PNAD. Brasília. 2017.

IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: Antropometria, estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil.Brasília. 2010.

NASCIMENTO, M.C.P.S. Alimentação escolar em três escolas públicas no município de Itapetinga-BA: uma contribuição para educação ambiental. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Itapetinga. 2015.

PACHECO, S.S.M. O hábito alimentar enquanto um comportamento culturalmente produzido. In Freitas, M.C.S.; Fontes, G.A.V.; Oliveira, N, organizadores. Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura. Salvador. Edufba. 2008. p.217-238.

POINHOS, R.; RAMALHO, C.; ROCHA, N.; SAMPAIO, M. Neofobia alimentar em crianças do 1ª ciclo e seus cuidadores. Acta Portuguesa de nutrição, v.7, p. 10 – 13, 2016.

RAMOS, M.; STEIN, L.M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. Jornal de Pediatria. Vol. 76. Supl. 3. p. 229-237. 2000.

SBAN-Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. Água, Hidratação e Saúde. São Paulo. 2016

SANTOS LAS. Educação alimentar e nutricional no contexto promoção de praticas alimentares saudáveis.Rev. Nutr. 2005; 18:681-92.

SUBDURY, MA; PUBLICHER J,B; Contento, I. Nutrition education: linking research, theory, and practice. 2007.

APÊNDICE A

QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR

Data da coleta: ____/____/____ Nome: _____ Data de nascimento: ____/____/____ Idade: _____ Sexo: feminino () masculino ()
Quantidade de água ingerida ao dia : Menos que 1 litro () 1 litro () De 1 a 2 litros ()

QUESTINÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR

Alimentos in natura e minimamente processados

Grupo de alimentos	3x semana	Mais que 3x semana	Menos que 3x semana	Nunca
Frutas				
arroz				
Feijão				
Verduras e legumes				
Ovos / frango				
Peixe				
Carne				

Alimentos Processados

Alimento	3x semana	Mais que 3x semana	Menos que 3x semana	Nunca
Pães				
Macarrão				
Pao de queijo				
Iogurtes/leite/queijo				
Milho enlatado				

Alimentos Ultra Processados

Alimento	3x semana	Mais que 3x semana	Menos que 3x semana	Nunca
Mortadela/Presunto				
Fast food				
Suco de caixinha/ refrigerante				
Biscoitos recheados				
Chocolates/ bombons				
Miojo				

APÊNDICE B

TERMO DE ACEITE INSTITUCIONAL

Ao Colégio Manaaim

Ana Cristina Pinheiro Henrique de Sousa

Diretora

Eu, Paloma Popov Custódio Garcia, responsável pela pesquisa “ Aplicação de Métodos de Educação Alimentar e Nutricional: O Caminho para uma alimentação saudável ”, junto com a aluna Lídia Márcia Sousa Soares Fontes e Thaís Ellen de Medeiros Landim, solicitamos autorização para desenvolvê-la nesta instituição, no período de 01/03/2019 à 28/06/2019. O estudo tem como objetivo(s) Avaliar os hábitos alimentares dos escolares por meio de aplicação de métodos de Educação Alimentar e Nutricional; será realizado por meio dos seguintes procedimentos questionários de frequência alimentar, jogos educativos, palestras expositivas, atividades práticas e terá 30 participantes, alunos do 4º e 5º ano do ensino fundamental do Colégio Manaaim.

Declaro que a pesquisa ocorrerá em consonância com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares, que regulamentam as diretrizes éticas para as pesquisas que envolvem a participação de seres humanos, ressaltando que a coleta de dados e/ou informações somente será iniciada após a aprovação da pesquisa por parte do Comitê de Ética em Pesquisa do UniCEUB (CEP-UniCEUB) e da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), se também houver necessidade.

Paloma Popov Custódio Garcia

Lídia Márcia Sousa Soares Fontes

Thaís Ellen de Medeiros Landim

Ana Cristina Pinheiro Henrique de Sousa, Diretora do Colégio Manaaim, vem por meio desta informar que está ciente e de acordo com a realização da pesquisa nesta instituição, em conformidade com o exposto pelos pesquisadores.

Brasília-DF, _____ de _____ de _____.

APÊNDICE C

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

“Aplicação de Métodos de Educação Alimentar e Nutricional: O Caminho para uma alimentação saudável”

Colégio Manaaim

Pesquisador(a) responsável: Paloma Popov Custódio Garcia

Pesquisador(a) assistente: Lídia Márcia Sousa Soares Fontes e

Thaís Ellen de Medeiros Landim

Seu filho (a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. A colaboração dele(a) neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja que ele(a) participe (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida permitir a participação, você será solicitado(a) a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo. Seu filho(a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) também assinará um documento de participação, o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (a depender da capacidade de leitura e interpretação do participante).

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é Avaliar os hábitos alimentares dos escolares por meio da aplicação de métodos de Educação Alimentar e Nutricional.
- Seu filho (a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) está sendo convidado(a) a participar exatamente por ser estudante do 4º e 5º ano do ensino fundamental do colégio Manaaim.

Procedimentos do estudo

- A participação dele(a) consiste em participar da avaliação dos hábitos alimentares dos escolares.

O/os procedimento(s) é/são: questionários de frequência alimentar, jogos educativos, palestras expositivas e atividades práticas.

- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada no Colégio Manaaim.

Riscos e benefícios

- Os possíveis riscos do estudo são mínimos por se tratar apenas da aplicação de questionários, sem mudanças no cotidiano das crianças.
- Esta pesquisa permitirá identificar os alimentos consumidos pelos escolares, sendo possível orientá-los quanto ao consumo e hábitos saudáveis, promover mudanças de hábitos alimentares, e traçar o perfil nutricional dos escolares.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, o(a) participante não precisa realizá-lo.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- A participação é voluntária. A pessoa por quem você é responsável não terá nenhum prejuízo se você não quiser que ele(a) participe.
- Ele(a) poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em

contato com um dos pesquisadores responsáveis.

- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela participação dele(a) neste estudo.

Confidencialidade

- Os dados dele(a) serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados serão questionário de frequência alimentar, que ficarão guardados sob a responsabilidade de Lídia Márcia Sousa Soares Fontes e Thaís Ellen de Medeiros Landim, com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar o nome dele(a), instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada a privacidade de quem você é responsável.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UnICEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a participação dele(a) no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em consentir que ele(a) faça parte deste estudo. Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de _____.

Responsável Legal por _____

Paloma Popov Custódio Garcia / UNICEUB / paloma.garcia@ceub.edu.br

Lídia Márcia Sousa Soares Fontes / 98101-5432 / lidiafontes@hotmail.com

Thaís Ellen de Medeiros Landim / 993613733 / thaismedeiros.medeiros@gmail.com

Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Endereço: Avenida das Araucárias, Rua 214 Lote 1/17, QS 1

Bairro: Taguatinga – Brasília/DF – CEP 70790-075

Telefones p/contato: (61) 3966-1201

APÊNDICE D

TERMO DE ASSENTIMENTO

**Título da pesquisa: Aplicação de Métodos de Educação Alimentar e Nutricional em Escolares:
O caminho para uma alimentação saudável**

Centro Universitário de Brasília – UNICEUB

Pesquisador(a) responsável: Paloma Popov Custodio Garcia

Email: paloma.garcia@ceub.edu.br

Pesquisador(a) assistente : Lídia Márcia Sousa Soares Fontes

Email: lidiafontes@hotmail.com/ fone: 98101-5432

Pesquisador(a) assistente: Thaís Ellen de Medeiros Landim

Email: thaismedeiros.medeiros@gmail.com / fone: 993613733

Você sabe o que é assentimento? Significa que você concorda com algo. No caso desse documento, significa que concorda em participar dessa pesquisa.

Antes de decidir se quer ou não participar, é importante que entenda o estudo que está sendo feito e o que ele envolverá para você.

Apresentamos esta pesquisa aos seus pais ou responsáveis e eles sabem que também estamos pedindo sua concordância. Se você deseja participar, seus pais ou responsáveis também terão que concordar. Mas você é livre para fazer parte ou não desta pesquisa, mesmo se seus pais ou responsáveis concordarem. Não tenha pressa de decidir.

Também poderá conversar com seus pais, amigos ou qualquer um com quem se sinta à vontade para decidir se quer participar ou não, e não é preciso decidir imediatamente.

Pode haver algumas palavras que não entenda ou situações que você queira que eu explique mais detalhadamente, porque ficou mais interessado(a) ou preocupado(a). Nesse caso, por favor, peça mais explicações.

Natureza, objetivos e procedimentos do estudo

O objetivo deste estudo é avaliar os hábitos alimentares dos escolares por meio de aplicação de métodos de Educação Alimentar e Nutricional.

- Você vai participar preenchendo um questionários de frequência alimentar juntamente com a responsável pelo projeto, onde serão perguntas simples de responder sobre os seus hábitos alimentares, incluindo perguntas sobre os alimentos que você costuma comer com mais ou menos frequência, teremos jogos educativos, palestras expositivas, atividades práticas.
- Você não fará nada além do que estamos explicando neste documento.
- A pesquisa será realizada no Colégio Manaaim.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação poderá ajudar que mais pessoas saibam sobre consumos e hábitos alimentares saudáveis.
- Sua participação é voluntária, ou seja, você só participa se quiser e, de acordo com as leis brasileiras, não receberá dinheiro nem presentes pela sua participação neste estudo. Ninguém vai cobrar dinheiro de você ou de seus pais/responsável, ou vai tratá-lo(a) mal se não quiser participar.
- Você poderá deixar a pesquisa a qualquer momento, bastando para isso falar com um dos pesquisadores responsáveis.

Confidencialidade

- Seus dados ficarão somente com os pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- O material com as suas informações o questionário de frequência alimentar, ficará guardado sob a responsabilidade de Lídia Márcia Sousa Soares Fontes e Thaís Ellen de Medeiros Landim, com a garantia de que ninguém vai falar de você para outras pessoas que não façam parte desta pesquisa e será destruído após finalização do projeto junto ao UNICEUB.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Caso ocorram danos causados pela pesquisa, todos os seus direitos serão respeitados de acordo com as leis do país. Os resultados estarão à sua disposição quando finalizada.

Se quiser falar algo ou tirar dúvida sobre como será/está sendo tratado na pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/Uniceub, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também envie um e-mail ou ligue para informar se algo estiver errado durante a sua participação no estudo.

Este Termo Assentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo(a) pesquisador(a) responsável, e a outra ficará com você.

Assentimento

Eu, _____, RG _____, (se já tiver o documento), fui esclarecido(a) sobre a presente pesquisa, de maneira clara e detalhada. Fui informado(a) que posso solicitar novas informações a qualquer momento e que tenho liberdade de abandonar a pesquisa quando quiser, sem nenhum prejuízo para mim. Tendo o consentimento do meu(minha) responsável já assinado, eu concordo em participar dessa pesquisa. Os(As) pesquisadores(as) deram-me a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Participante

Paloma Popov Custodio Garcia

Lídia Márcia Sousa Soares Fontes

Thaís Ellen de Medeiros Landim

APÊNDICE E

Jogo de perguntas e respostas

<p>A laranja é rica em qual vitamina A, B ou C</p> <p>VITAMINA C</p>	<p>Não troque comida feita na hora por produtos industrializados</p> <p>VERDADE</p>	<p>É melhor comer maçã com casca.</p> <p>VERDADE</p>
<p>Pressão alta são mais comuns em idosos.</p> <p>VERDADE</p>	<p>Comer muito doce pode gerar diabetes</p> <p>VERDADE</p>	<p>Linguiça faz bem para a saúde.</p> <p>MITO</p>
<p>O abacate pode ser considerado ruim para saúde</p> <p>MITO</p>	<p>As chances de obesidade são maiores se os pais forem obesos</p> <p>VERDADE</p>	<p>Procure fazer suas refeições todos os dias no mesmo horário</p> <p>VERDADE</p>
<p>Comer banana reduz caibra</p> <p>VERDADE</p>	<p>É possível curar diabetes</p> <p>MITO</p>	<p>Situações de estresse aumentam a pressão arterial</p> <p>VERDADE</p>
<p>Consumir muito sal pode causar pressão alta.</p> <p>VERDADE</p>	<p>Podemos comer muita gordura, sal e açúcar</p> <p>MITO</p>	<p>Quem tem diabetes pode comer frutas á vontade</p> <p>MITO</p>
<p>Suco de caixinha e suco da</p>	<p>Quantas refeições devemos</p>	<p>Lavar as mãos antes das refeições é importante para</p>

fruta são a mesma coisa MITO	fazer por dia 3, 5 ou 6: 6 ou mais	não contaminar os alimentos. VERDADE
O hamburguer, nuggets, miojo são alimentos naturais ou industrializados: INDUSTRIALIZADOS	É importante lavar alimentos como frutas, verduras e legumes antes de comer VERDADE	Diferença de alimentos naturais e industrializados: naturais, não passam por não é adicionado conservantes, açúcar, gorduras. Os industrializado é adicionado